晋铎25周年银庆纪念



上智丛书060-14

800公里徒步——圣雅各伯朝圣路

赵建敏

上智编译馆
Sapentia Press House

# 800公里徒步

## ——圣雅各伯朝圣路

赵建敏

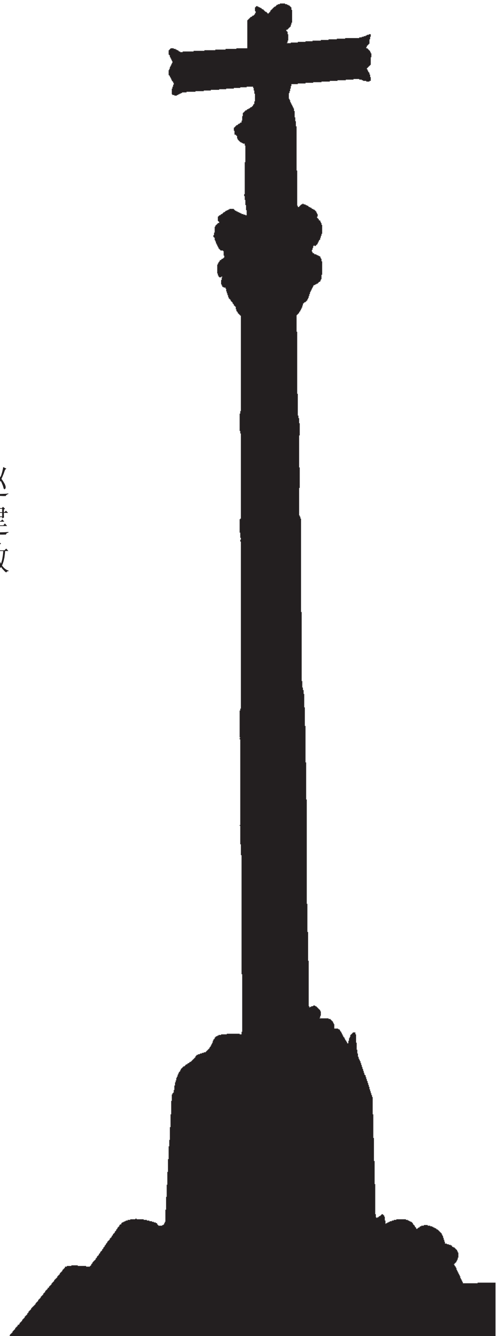


晋铎25周年银庆纪念

# 800公里徒步

## ——圣雅各伯朝圣路

赵建敏



# 800公里徒步

## ——圣雅各伯朝圣路

赵建敏

# 上 智 丛 书 序

上智（Sapientia）拉丁文原意为智慧，又是圣神七恩之一。人能认识天主本身就是一种智慧，是圣神所赐予的恩宠。

随着社会的发展，科学的进步，青年一代对真理的追求日益执著。天主教的信仰，作为一种信仰的真理，一种智慧，对有思想、有追求的青年一代，有着极大的吸引力，使他们产生了浓厚的兴趣。深愿我们的编译工作能成为大家，特别是青年人传播、介绍、研究此天上智慧的工具与桥梁。因此，我们将尽力适合时代的需要，以高质量、高品味的图书为大家提供一个介绍和认识天上智慧的园地。同时，我们也祈求此天上的智慧与中国五千年的灿烂文化相结合，并能在其中扎根生长，发展壮大。

我们将遵循此宗旨，努力为信友和各界朋友编译一些梵二会议以来适合青年人的各类书籍，以求对所有愿意探索、追求、认识天上智慧的朋友有所裨益。

上 智 编 译 馆

# 前 言

33天，徒步走完800公里的圣雅各伯朝圣路，很多人询问相关的资料，希望能了解或者走这条朝圣路。于是抽空整理了一下自己徒步之前的准备材料和自己一路走来的心得，提供给那些想了解或者想走这条朝圣路的人们。

我自己要走这条800公里的徒步朝圣路，主要是为了纪念自己今年（2014年12月21日）晋铎25周年银庆。特意安排了33天，也是为记起耶稣在世的33年。朝圣路的整条法国线全程大约800公里。人们也可以随心所欲地选择其中的部分路段。法线全程走下来大约参拜了260座教堂，也希望将来把这些教堂的艺术展现给大家。即使走法线全程，用的天数也可以完全不同。有的人用26天，有的用34天，有的用40多天。选择走这条朝圣路的好处，就是可以按照自己的体力和时间安排行程，而且可以在路上随时调整行程。

这本小书，既是一个攻略，又不是一个攻略。它是一个简单攻略，可以告诉你这条朝圣路最基本、最简略的历史、文化、行程、食宿；一书在手，可以按照自己的意愿徒步800公里，或者徒步其中的某个路段。它又不是一个攻略，因为徒步走这条路的人完全可以自由安排行程，可以有自己完全不同的感受，大可不必与这本书完全雷同。

特别感谢北京教区神哲学院，宣武门南堂，西什库北堂，王府井东堂，西直门西堂，通州贾后疃堂的祝贺与对纪念册印刷的大力支持。

## 圣雅各伯路

圣雅各伯路的西班牙语叫Camino de Santiago，意思就是圣雅各伯之路。圣雅各伯路以西班牙的圣地亚哥・德孔波斯特拉（Santiago de Compostela）市中心葬有圣雅各伯遗骸的大教堂为终点。前往圣地亚哥的路有好几条，而且每条路都可以按照自己的意愿来选择朝圣的起点。一般来说，有五条线路可走：法国线（Camino Frances）、银线(Via de la Plata)、北线(Camino del Norte)、英国线和葡萄牙线。最古老的、人们走的最多、景致最好、安排最适宜的一条路是法国线。法国线起源最早，它由法国边界名叫圣若翰（St. Jean Pied de Port）的小镇开始，进入到西班牙边界小镇龙赛（Roncesvalles），然后一路向西进发直到圣地亚哥的中心大教堂。法国线全程约800公里，由东向西几乎穿越整个西班牙北部。当人们说去走圣雅各伯路时，大都指的是这条法国线。另外的银线最长，约有1000公里，由西班牙南部的Seville开始，一路沿着罗马古道向北再向西进发，最终到达圣地亚哥的中心大教堂。

Santiago就是西班牙语的“圣雅各伯”。Camino是西班牙语道路的意思。Compostela源自拉丁语的campus stellae，意思是繁星之地。大教堂中葬有宗徒长雅各伯的遗骸。圣雅各伯，传统上称长雅各伯，是载伯德的儿子，与弟弟若望原是加里肋亚海边的渔夫，一同被耶稣召为宗徒（玛4:21–22；谷1:19–20；路5:1–11）。耶稣常带着雅各伯、伯多禄和若望。他们三人共同目睹了耶稣复活雅依洛的女儿（谷5:21–43；路8:40–56）；耶稣显圣容（玛17:1–3；谷9:2–13；路9:28–36）和山园祈祷（玛26:36–46；谷14:32–33）。圣雅各伯大约于公元44年

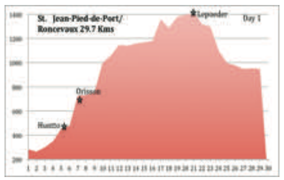


被黑落德杀害，是宗徒中首先殉道的（宗12:2）。相传他在殉道前，曾到过西班牙传教，后来又回到耶路撒冷，在耶京殉道。他的弟子将他的遗骸运回到现在的圣地亚哥・德孔波斯特拉。在西班牙，圣雅各伯倍受信友们的敬礼。

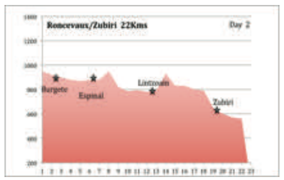
西班牙人奉为主保的圆柱圣母也与圣雅各伯宗徒有着密切的关联。根据西班牙最古老的传承，早在公元40年的1月2日，耶稣十二位宗徒之一的长雅各伯来到当时的Caesaraugusta，即今日西班牙的萨拉戈萨宣布福音，因为只有少数几个皈依者，雅各伯相当失望，遂与几个皈依者在埃布罗河畔祈祷。这时，耶稣的母亲玛利亚显现出来，站在一个圆柱上，向雅各伯许诺，西班牙人将来会悉数皈依，而且他们的信仰会如这圆柱般坚强。玛利亚也把自己的木制雕像送给了雅各伯。玛利亚还要求雅各伯在圆柱所在之地建立一座教堂。在建完教堂后，雅各伯返回到耶路撒冷。萨拉戈萨每年最大的节日是10月12日的圆柱圣母节（Fiestas del Pilar），要连续庆祝9天。



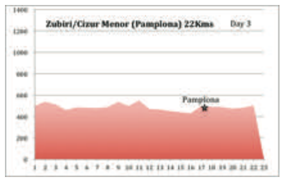
Camino Francés
Camino del Norte
Vía de la Plata
Santiago de Compostela
Santiago de Compostela

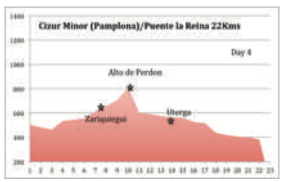
St. Jean-Pied-de-Port/ Roncevaux 29.7 Kms
Day 1
Lepoeder
Orisson

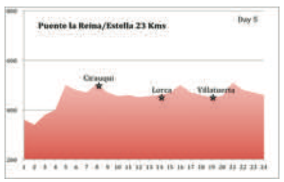
Roncevaux/Zubiri 22Kms
Day 2
Burgete
Espinal
Zubiri

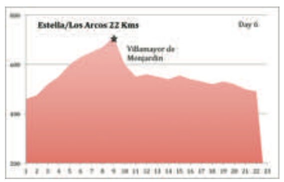
Zubiri/Cizur Menor (Pamplona) 22Kms
Day 3
Pamplona

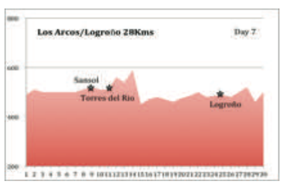
Cizur Minor (Pamplona)/Puente la Reina 22Kms
Day 4
Alto de Perdon
Zariquiegui
Uterga

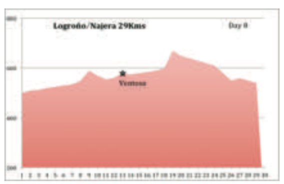
Puente la Reina/Estella 23 Kms
Day 5
Cirauqui
Lorca
Villatuerta

Estella/Los Arcos 22 Kms
Day 6
Villamayor de Monjardin

Los Arcos/Logroño 28Kms
Day 7
Sansol
Torres del Rio
Logroño

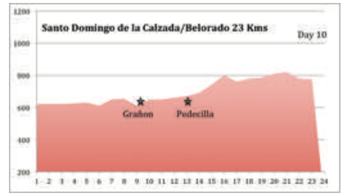



Logroño/Najera 29Kms
Day 8
Ventosa

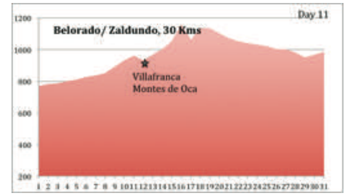



Najera/Santo Domingo de la Calzada 22 Kms
Day 9
Azofra
Cirueña

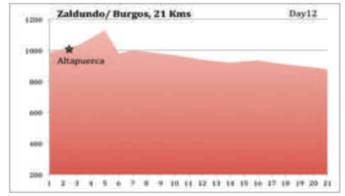


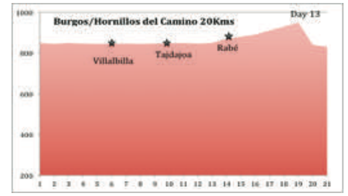
Santo Domingo de la Calzada/Belorado 23 Kms
Day 10
Grañon
Pedecilla

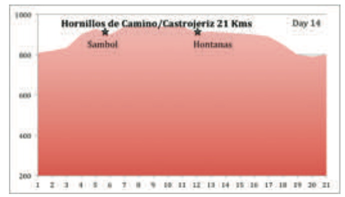
Belorado/ Zaldundo, 30 Kms
Day 11
Villafranca Montes de Oca

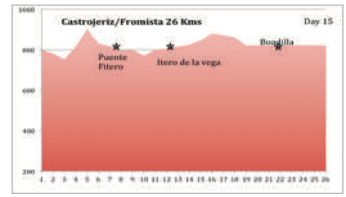
Zaldundo/ Burgos, 21 Kms
Day12
Altapuerca

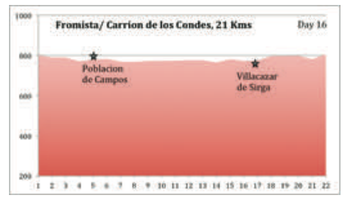
Burgos/Hornillos del Camino 20Kms
Day 13
Villalbilla
Tajdajos
Rabé

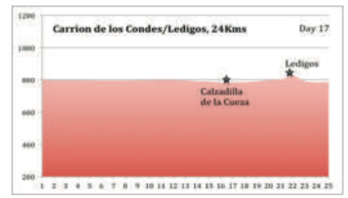
Hornillos de Camino/Castrojeriz 21 Kms
Day 14
Sambol
Hontanas

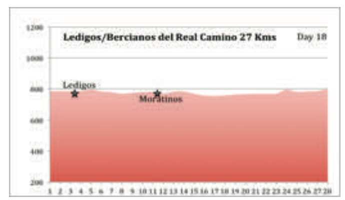
Castrojeriz/Fromista 26 Kms
Day 15
Puente Fitero
Itero de la vega
Boadilla

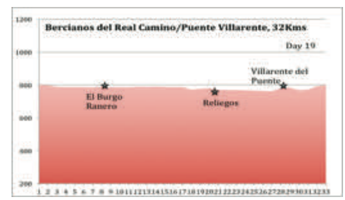
Fromista/ Carrion de los Condes, 21 Kms
Day 16
Poblacion de Campos
Villacazar de Sirga

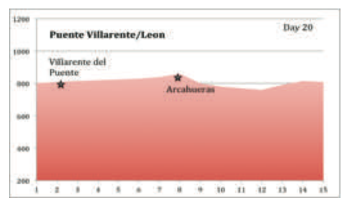
Carrion de los Condes/Ledigos, 24Kms
Day 17
Calzadilla de la Cueza
Ledigos

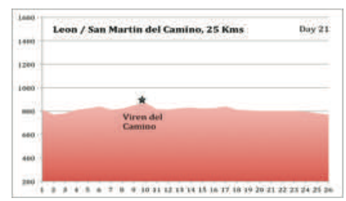
Ledigos/Bercianos del Real Camino 27 Kms
Day 18
Ledigos
Moratinos

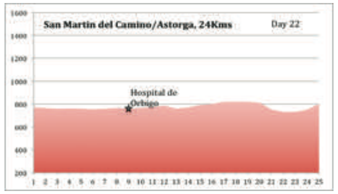
Bercianos del Real Camino/Puente Villarente, 32Kms
Day 19
El Burgo Ranero
Reliegos
Villarente del Puente

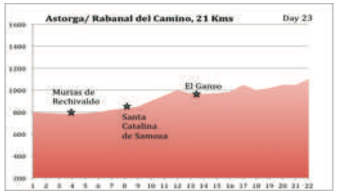



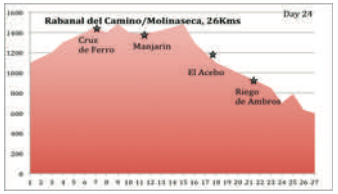
Puente Villarente/Leon
Day 20
Villarente del Puente
Arcahueras

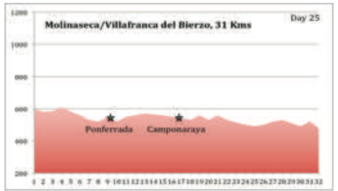



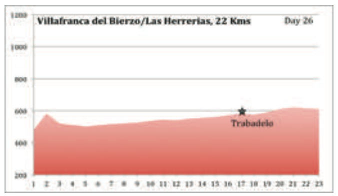
Leon / San Martin del Camino, 25 Kms
Day 21
Viren del Camino

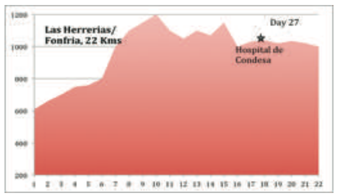


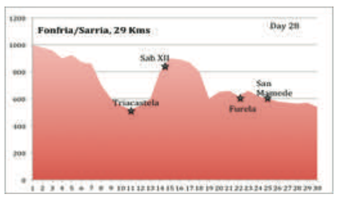



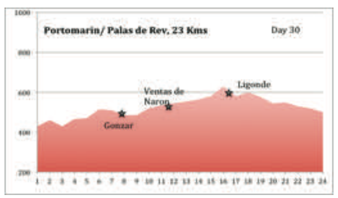



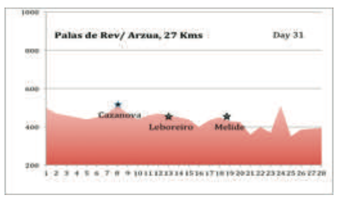



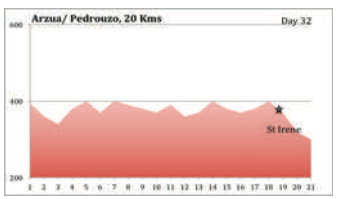



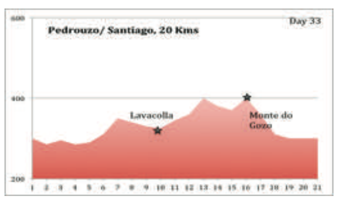









## 圣雅各伯朝圣路

这是一条朝圣之路，一条文化之路，一条历练之路。

最早时，基督徒的朝圣是罪过得到赦免后的一种补赎。到圣地亚哥朝圣的历史记录在公元八世纪就有了。当时，朝圣者用带回来当地的贝壳来证明自己的朝圣之旅。也有人认为，这贝壳的起源是朝圣者用来喝水的。这个贝壳，西班牙文叫Viera，就是“圣雅各伯贝壳”。今天，你恐怕捡不到贝壳了，但朝圣者都会买到一个贝壳来佩戴。而且在朝圣路上的城镇中，你会看到黄色贝壳形的朝圣指路标。

中世纪时，朝圣成为基督徒的一种虔诚热心行为。圣雅各伯朝圣路自那时起，就已经成为基督徒朝圣者的重要徒步朝圣之路。它是三条最为著名的徒步朝圣路之一。另外两条徒步朝圣路是法国至罗马朝圣路和耶路撒冷朝圣路。中世纪时期朝圣者人数众多，形成了多条以圣地亚哥中心大教堂为终点的朝圣路。中世纪后，徒步朝圣者人数越来越少，到二十世纪80年代初，只有少的可怜的几个徒步朝圣者。

然而，随着现代社会生活的发展，从80年代后期，圣雅各伯朝圣路再次吸引了来自世界各地为数众多的徒步朝圣者。这些朝圣者中，既有基督徒因虔诚热心而徒步走这条路的，也有非基督徒以休闲和健身作为文化之旅而徒步走这条路的。而且朝圣者人数逐年在增多， 每年有超过几十万人徒步走这条圣雅各伯之路。 随着到圣地亚哥朝圣者人数的增多，附属的设施和服务也大大加强了。1987年10月，欧洲议会宣布圣雅各伯朝圣路为第一条欧洲文化之路。1993年，圣雅各伯朝圣路被列为联合国世界文化遗产之一。在这条路上，大约有1800多个宗教性和历史性的文化遗产可供瞻仰和参观。当然，沿途的自然景致就更毋庸多言了。由圣若翰小镇到圣地亚哥的徒步，我自己共参拜了260多座大大小小的教堂。

现如今，圣雅各伯朝圣路不仅是一种宗教虔诚和文化享受，更多的是一种自我退省，自我的精神修炼。因而，无论是否基督徒，徒步走这样的朝圣路，对自己都是一种毅力、体力和心力的挑战，都是一种修炼。电影《朝圣者》（The Way）（http://www.verycd.com/entries/450719/）就是对这条朝圣路的艺术展现。电影中的一句话时时振荡着人的耳鼓：

“这就是我们过的生活和选择的生活之间的差异！”

其实，如果你没有足够的时间和体力或者信心，也不必走全程，你完全可以从路程的某个点开始，只走100公里，或200公里，或400公里。当然，要是直接飞到圣地亚哥去参观圣雅各伯教堂，虽然那里的人们也会热烈欢迎你，但那样恐怕就不能叫做走朝圣路了。

### 圣雅各伯朝圣路的必备物品

“远路没轻载！”徒步朝圣应尽量减少携带的物品。原则就是，除非必需，不要携带。最重要的是，要有一双非常合脚的轻便运动鞋或者远足鞋，以及大小适合自己的双肩背包。根据他人和本人的徒步经验，徒步远行，携带物品的总重量最好不要超过自己体重的10%。另外，还需要带上以下物品以备不时之需。

1. 一个针线包。可以对付脚上的水泡和衣衫的意外开线。

2. 两件体恤衫。最好是快干型运动体恤衫，比较轻便为好，不要带棉布类的。

3. 一件长袖衬衫。轻便易干的最好。昼夜温差比较大，有时需要。

4. 两条短裤和一条宽松的松紧带长裤。轻便易干的最好。短裤一条白天走路时穿，一条夜里睡觉时穿。天气寒冷时或者参加礼仪时可以穿长裤。

5. 三双远足袜子。远足袜子会比较吸汗，走起来也比较舒服。不要穿太厚的棉袜子，更不要穿丝袜子，丝袜子走路双脚打滑会很不舒服。

6. 几条内裤或者一次性的内裤多带些。

7. 一个轻便些的睡袋，如果不计划在野外露宿，就不必带非常厚重的睡袋。

8. 一件轻便雨披或一把折叠雨伞。

9. 一件轻便薄外套。有时早晨会比较冷。

10. 一双轻便拖鞋。晚上或休息时，你的脚会特别需要它。

11. 太阳镜和防晒霜（特别是女士哟！）

12. 一顶有檐便帽。

13. 一条毛巾。



14. 少量手纸。

15. 小桶牙膏，一把牙刷。

16. 一瓶洗发沐浴液（最好洗发沐浴一体的）。

17. 一把小型瑞士军刀。

18. 一副耳塞。以防睡觉时别人打呼噜。

19. 一个小手电筒（或者用自己的手机也可以）。晚上有时会用得着。

20. 手机，照相机，充电器（注意欧洲插座与中国的不同！需要转换插座。）

21. 塑料水瓶，一路上的饮用水龙头不少，当然您也可以顺路买矿泉水。

22. 需要的话，带上几片止痛药或止腹泻药或创可贴。

23. 就天气来说，5–6月和9–10月天气比较适合徒步。

### 圣雅各伯朝圣路的食宿费用

在朝圣地的起始点，你需要拿到一本圣雅各伯朝圣的特殊护照（Credencial）。这护照当然不是出国用的，而是用来在朝圣路上住宿用的。一路走来，每一站都会有人为护照盖章。到终点后，朝圣者（西班牙文称之为Peregrino）会获得一个登记在册的拉丁文证书（Compostela）。

朝圣路上有五类可供住宿的旅舍。按照西班牙语分别是 Albergues/Refugios，Fondas/Casas de Huespedes，Pensiones/Hostales，Hotels，Parador Hotels：

Albergues/Refugios（客栈）：客栈主要是为朝圣者提供的暂时落脚住宿地，也是大多数朝圣者的首选。客栈通常没有单独的房间，而是上下床式的公用留宿地，根据地方大小，一个公共大厅可以容纳十至几十人留宿。除非生病，客栈只容许留宿一个晚上。但在接近圣地亚哥的Monte de Gozo和市内的客栈，朝圣者可以留宿三个晚上。下午13:00点到晚上22:00点，朝圣者都可以入住客栈，但第二天早上8:00前必须离开。客栈没有被褥，最多只会提供一条薄薄的毯子，所以朝圣者一般都会带着自己的睡袋。客栈的卫生环境没有问题，都有淋浴和公用

5月27日，第二十二天，周二，晴，少云，天气适中，San Martin del Camino（圣马丁）到 Astorga（阿斯托加），24公里

今天是计划中33天行程的三分之二。在离开San Martin村子后，到达的第一个村庄是Hospital de Orbigo。今天的路程，在离开Hospital de Orbigo时有两条路可供选择，右转的路经过两个村庄，景色比较美，到达Astorga，有16公里。直行的路是沿N-120国道，有15公里，也不经过村庄，当然景色就差多了。我选择了右转的一条路。在这里遇到一位来自马德里的74岁老夫子，会说点英文，告诉我雅各伯路上最美的城镇就是今天要去的Astorga镇，镇子不大。老人家每年要走200公里，已经走过几次了，还非要让我分享一半儿他的橙子不可。

Astorga的确很不错。城镇不大，但历史悠久，还有西班牙近代建筑设计师高迪设计的主教公署，现在则是朝圣者博物馆。大师的确是大师，把古典的教堂，罗马时代的古城墙，与他的现代艺术及自己独有的建筑艺术特色融为一体，和谐壮观，天衣无缝，无可复加。人们既可以一眼就看出这建筑是他的作品，又丝毫没有破坏整个教堂原来的建筑风格，同时与基座下的罗马古城墙也形成一体。









5月28日，第二十三天，周三，晴，寒冷，Astorga（阿斯托加）到Rabanal del Camino（拉瓦纳尔·德尔卡米诺），21 公里

离开Astorga不远的郊区，遇到一位变成十字架的神父朝圣者。然后，前面不久有两条路可供选择，左手一条路走直线田野路到Santa Catalina de Somoza，右手路通往Castrillo de los Polvazare 然后再到Santa Catalina de Somoza。后一条路绕远，要走三角形的两个边，估计要多走五六公里的样子，但会经过一个村子， 村子里当然会有教堂，于是选择了右手的路。右手这条路上一直没有看到朝圣者，估计走左手直线路的朝圣者居多。Castrillo是个小村子，但几乎都是碎石头建筑，街道，房屋，教堂，都是碎石砌成的建筑。被戏称为“蚁房”。离开Castrillo村子时，根本没有指示牌，只有一个村子坐落区域的地图，好在没走错，只要沿着公路向右走就可以了，走大概20分钟左右，就看到朝圣路的路标了。 在看到朝圣路路标的地方遇到一位来自澳大利亚的Benedict，他是一位天主教中学的老师，58岁，与妻子一起走圣雅各伯路，5月2日开始走的，人很友善，到Santa Catalina de Somoza村庄






后，他邀请我一起喝杯咖啡。然后，我感谢他的咖啡，独自先行，之后遇到两位穿着苏格兰传统的大方格花裙子的小伙子。之后，遇到另一位变成十字架的朝圣者。

离开Astorga时感觉不是很冷，就穿上了短裤，随着离山区越来越近，天气也越来越冷，感觉都要昏厥了。坚持到El Ganso后，到一个酒吧，先到洗手间换了长裤穿上，要了一杯咖啡，吃了两块儿面包，仍然感觉昏眩，浑身无力，实在没有力量了！然后又要了一杯热巧克力牛奶，喝了多半杯，还是精神不佳，剩下的半杯热巧克力奶都喝不下去，感觉似乎要不行了，休息了大约一个多小时，感觉还是不行，实在没有力量起身。这个小村庄没有朝圣者旅舍，也没有其它旅店可供住宿，所以没办法，向酒吧主人询问出租车，他说这里没有出租车，然后指着坐在一边儿喝啤酒的一位男士比划着说，他可以开车。 我看着他，他伸出两个手，表明到6公里外的目的地Rabanal要10欧元，我说，没问题，现在就走。 看样子他是本村子的人，回去开了一辆小型车，很快地把我送到Rabanal的一家旅舍住下，我和衣休息了三个多小时，之后去吃了一盘意大利面，感觉好多了。今天第一次感觉自己似乎也要变成十字架了!

今天的路程介绍上虽然是21公里，因为绕道Castrillo就多出了五六公里。明天要翻越雅各伯路上最高的一座山峰，海拔约1500米，最高大的十字架也在这座山峰上。坚持，坚持，再坚持!不过，虽然明天要翻越高山，好在从Rabanal到最高峰的海拔落差只有400米，就想着以后的路程不要着急，而且要先吃早餐然后再走，估摸着自己的体能，慢慢走就是了。晚7:00本笃会男修会的晚祷大约有70-80位朝圣者参加。

5月29日，第二十四天，周四，阴雨连绵，Rabanal del Camino（拉瓦纳尔·德尔卡米诺）到 Molinaseca（莫利纳塞卡），26公里

今天的早餐比较丰富，吃完早餐7:30就开始走，天气阴冷，细雨濛濛，如云如雾，离开Rabanal就开始爬山，但我只是慢慢走，没有着急，稍后又是小雨淅沥，过了第一个村庄Foncebadon后，山坡稍微陡峭一些。Rabanal本身就在海拔1150米左右，基本上是一路慢坡，到圣雅各伯路海拔最高峰的最高大十字架处，海拔有1500米，比第一天的比利牛斯山稍高，但这里海拔高低之差仅仅约有400米，所以还不算费力。

在到离最高峰还有约一半路程处遇到一位终结的朝圣者。从早晨出发就走得比较慢，走会儿歇会儿。到最高峰的十字架处后，稍事休





息，小雨还在下着，之后一路开始下坡，身体感觉也好多了，到下一个山村El Acebo后，雨下得比较急，到酒吧要了一杯热牛奶咖啡，吃了些自己带着的面包和香肠，这时感觉力量恢复得不错。雨还是在下，已经成了中雨，但不久就又变成了小雨，过了下面的村庄Riego de Ambros后，雨越来越小，还有1公里左右到目的地Molinaseca时，雨基本停止了。这一路上大多是翻山越岭，走的是泥泞小路，从最高峰海拔1500米，一直下到海拔700米的Molinaseca。所以路途虽远，但大部分都是下坡，并没有感觉很费劲，加上后半程身体体力感觉恢复得不错，心情也愉快了不少。到达Molinaseca时大概下午3:00，找到一家个体的旅舍，价格便宜，而且还可以免费用洗衣机，真是不错！经历一天的雨淋，裤脚都是泥了，上面的冲锋衣也湿了，于是全部扔进了洗衣机。

现在想来，昨天感觉很不适，一来可能是连续20多天的徒步，身体体能已经消耗殆尽，二来自己都是早晨先走5–6公里，然后再用早餐，肚子里没有食物，再加上昨天路上又多喝了一杯有助消化的咖啡，虽然休息时吃喝了点儿东西，但一时还是不能很快补充上体能导致的。



5月30日，第二十五天，周五，晴，Molinaseca（莫利纳塞卡）到Villafranca del Bierzo（别尔索自由镇），31公里

今天天气晴朗，少云，不冷不热，很适合徒步。早晨7:30出发，沿公路到Ponferrada，在到这个城镇前，遇到一位终结的朝圣者。这个城市除了两个教堂和一个城堡外并没有太多可看的。随后经过几个村庄，一路到了今天计划的目的地Cacabelos。这是一个不大的城镇，教堂建筑也不是很特殊， 不期然地就走到了村镇的尽头，时间不到1:30，看了一下下一站是一个小村子，距离2公里多些， 就想着到这个小站Pieros住宿，到了以后，发现这里是个很小的村子，只有一个非常小的朝圣者旅舍，而且因为想着村子里会有另外的旅舍，也走过了这唯一一家旅舍。看看时间2:00刚过，下一站有4公里多，估计用一个多小时也到了，于是下定决心到下一站Villafranca del Bierzo住宿。到这个山间城镇大概不到3:30。无论周边景致，还是教堂，这个山间城镇都有很多值得参观的地方。四五个教堂都很不错。这里的古老圣雅各伯教堂，被称为“小圣地亚哥”，因为中世纪时，朝圣者如果因病无法到达圣地亚







哥·德孔波斯特拉，在这里可以获得同样的善工。

晚上参加了7:30在Iglesia Colegiata de Santa Maria教堂的弥撒。特别为所有为我朝圣而祈祷的人献上了我的祈祷，为让我在朝圣路上代祷的人献上我的祈祷，为我的家人和亲朋好友献上我的祈祷。 这座教堂外部特色一般，内部却非常辉煌有气势。中世纪时期的圣雅各伯教堂很不错，只是没有开着门。城堡不错，但没有进去。城镇边上的Convento Anunciada外部设计很有特色，内部因为已经关门，没能看到。 Iglesia San Nicolas外部很辉煌，但已经成为一个博物馆，要参观得联系负责的服务人员，就没有进去。

从Molinaseca一直走到Villafranca的确会比较累，但住在这个山中的城镇的确很不错，有更多可参观的东西。当然，如果在Cacabelos住宿，也不错，只有23公里，不会那么劳累。如果住在Cacabelos，也建议留出足够的时间来参观Villafranca这个山中城镇。

5月31日，第二十六天，周六，晴，温度适中，Villafranca del Bierzo（别尔索自由镇）到Las Herrerias（拉斯赫利亚），22公里

早晨7:30左右从Villafranca出发，大约一个小时后到第一个村庄Pereje，因为要从右手绕道进入村子，就没有进去，而是一直沿着公路前行。之后，到Trabadelo，这是一个比较大一点儿的村子，按照指示牌进入村子。离开这个村子后，开始犯困，看来是昨天走31公里有点儿多，在快到la Portela de Valcarce时休息了15分钟，然后进入这个村子，此后精力有所恢复。一路经过Ambasmestas，Vega de Valcarce，Ruitelan，来到Las Herrerias。Las Herrerias是一个山区小村子，坐落在山坳中。明天要从海拔700米的Herrerias开始翻越圣雅各伯路上最后一座山峰，海拔1300米，之后就只是丘陵了。这段路海拔落差比较大，长时间的远足，体能已经达到极限，还是充分准备身体，来翻越最后一座高山吧!

按照现在的行程，只要平均好路程，6月7日下午应该能够到达圣地亚哥。这样就完全可以来庆祝8日的圣神降临节了。现在要做的就是轻松地慢走。如果昨天住宿在Cacabelos，那今天住在Vega de Valcarce距离就比较合适。







6月1日，第二十七天，周日，晴，温度适中，Las Herrerias（拉斯赫利亚）到Fonfria（丰弗里亚），21公里

今天第二十七天，早晨7:30出发，天气晴朗，不冷不热，很适合徒步爬山。离开Las Herrerias后走了100多米就开始慢坡爬山，随后的9公里一直到海拔1300米山峰的O Cebreiro都是25° –40° 的慢坡。虽然几十天的远足体能消耗殆尽，感觉爬山有些吃力，但因为昨天走的路程少，休息得不错，所以今天感觉体力还充足，一路上山景秀美青翠欲滴，山涧流水潺潺，树丛间小鸟抟唱，大约3个小时就到了O Cebreiro。就在O Cebreiro边上再次遇到一位变成了十字架的朝圣者，因为这座山峰后基本都是山丘了，所以希望这是最后一位终结者。O Cebreiro是一座石头城，建筑几乎都是灰白的石头构造。教堂内一位方济各会士在值守。花1欧元拿了一只洁白的蜡烛，会士帮忙点着，我拿着放到圣母像前，把心中的酸苦献给圣母，把身体的疲乏献给圣母，把曾经担忧的终结也献给圣母!

在快到alto de Poyo的顶峰海拔1270米处，再次遇到那位在巴黎上学的河南女孩子， 她与几个支持澳大利亚某个基督徒团体为柬埔寨儿童

募捐的小伙子结伴而行。几个小伙子背着一只玩具大白熊，说是从莱昂出发时别人捐助给他们的，他们也给这只玩具熊办理了护照，还非要让我背着它给我照张相。照完相，我说，我也不是富翁，给你们少募捐一点儿意思意思吧！之后，很快来到Fonfria，就在这里的朝圣者旅舍住下来。

可以选择的路线是:如果明天想走从Triacastela到Samos再到Sarria的路线，今天可以继续前行再多走 8.7公里，到Triacastela住宿，因为直到Triacastela一路都是下坡，总共走29.7公里也是可以接受的。这样，明天离开Triacastela后，直接从左手一条路，直向Samos，再到Sarria，这段到Sarria的路就只有21.5公里，走起来应该比较轻松，因为明天不用走右手的San Xil的翻越山岭的路，也可以看到Samos的古老隐修院。当然，这样走，明天早晨从Fonfria到Triacastela的可能出现的云海就看不到了。






6月2日，第二十八天，周一，晴，不冷不热，Fonfria（丰弗里亚）到Sarria（萨里亚），29公里

早晨7:30出发，离开朝圣者旅舍仅20分钟，就看到山下云海的美景，一边是山路，晨曦中小鸟在树梢上歌唱着，时而有山涧的溪流发出潺潺水声，另一边则是那无边无际的云海，在清晨初升朝阳的柔和光线照射下，显得愈发洁白，云海中还不时传来几声并不凶恶的狗吠声，似乎是在欢迎客人的到来。脑海里突然蹦出玛利亚的那句话，“我的灵魂颂扬上主，我的心神欢悦于我的救主天主。”欣赏着面前的美景，听着自己内心发出的这种赞颂声，原先担忧的终结又有什么意义呢？难道在这美景中，在这赞颂声中变成十字架不是一种莫大的幸福吗？这或许就是那些不断看到变成十字架的朝圣者，却又坚持着走这条朝圣路的朝圣者们的共同心境吧!享受着这美景又走了1个多小时后，踏入到久久不愿散去，仍然在等待着你到来的云海中。

离开Fonfria大约8公里后，来到Triacastela山村，进村前是一株有着800年树龄但仍然郁郁葱葱的古树。走到这个山村的尽头，要离开山村时，有两条路可选择。左手一条路，直向Samos，沿途顺着公路走，Samos有一座古老的隐修院，据说要多走5-6公里。走这条路的人，因为到Sarria太远，一般都会在Samos住一个晚上。右手一条路，直向







San Xil，主要是山路，我选择了这条路。离开Triacastela后不久，就开始翻越山岭，路途不是很好走。San Xil是一个非常小的山村，朝圣路从旁边路过，然后基本上就是穿越山岭的土路，没有村庄，大约走了10公里，才有一个叫作Furela的小山村，之后路过几个村庄，但都不进村，大概又走了9公里后，到Sarria。Sarria到圣地亚哥还有112公里。



6月3日，第二十九天，周二，上午阴天，下午晴朗，Sarria（萨里亚）到Portomarin（波多玛林），23公里

上午7:30出发，阴天，离开Sarria时来到这里的隐修院，正好有两位日本女朝圣者叫开了隐修院的门。昨天那位来自奥地利的天主教中学教师Gerhard告诉我，教堂可以进去，得叫门。一位高高的老人家开的门，非常友善，我说来自中国，他还用相似中国声音的谢谢来表示欢迎。然后进入隐修院回廊，再到教堂。老人家还给了一张祈祷词。说了好几次祝福你们的朝圣路的话。

路上的朝圣者们突然多了不少，显得有些喧闹。有不少人从Sarria走起，新加入朝圣者的行列。走到今天的三分之二路程后，朝圣者逐渐拉开了距离，人也显得稀少了。

Portomarin是一座建在山上的村镇，基本都是新建筑，只有教堂是老建筑。起初，这座村镇是在山下的河边上的，1963年时，因为修建水库，淹掉了整个村子，就在山坡上重新建造了新的房屋，全村镇都搬到了如今更高的山坡上。教堂则是用原物照原样重建的。晚上教堂里参与弥撒的人都满了。弥撒由我与两位西班牙神父共祭。Poromarin到圣地亚哥还有89公里。







6月4日，第三十天，周三，阴天，微寒，Portomarin（波多玛林）到 Palas de Rei（帕辣斯德莱），23公里

今天第三十天，早晨7:30出发，阴天无雨，开始有一点儿小小的濛濛雨，此后就只是阴天，直到中午才露出太阳。路上正好遇到来自比利时布鲁塞尔附近的一位63岁的男性朝圣者，他于上世纪七十年代初在鲁汶天主教大学读的经济学硕士，校友啊!




大约13:30到达目的地。今天的朝圣路上并在目的地的教堂特别为要高考的莘莘学子们祈祷。他们由高考开始，也将选择、决定，并走自己的人生之路。如同这雅各伯路一样，会有风、会有雨、会有天空晴朗，也会有阴云密布，希望他们无论路上是风和日丽，还是冷风凄雨，都能勇敢地面对。

晚上的弥撒由几位神父共祭，一位西班牙老神父和一位西班牙年轻神父，另外还有两位来自萨尔瓦多的朝圣的年轻神父，两位萨尔瓦多的年轻神父是从Sarria走起的。老神父很热情，送给每个共祭的朝圣者神父一人一个圣牌。教堂里人也满了。

6月5日，第三十一天，周四，上午阴天，中午放晴，Palas de Rei（帕辣斯德莱）到Arzua（阿尔苏阿），27公里

早晨7:30出发，阴天，路上朝圣者比较多，但好像西班牙人相对更多些，中间遇到五六位来自马德里的中年妇女，她们一路说笑着前进。我超过她们后，她们在后面说：是一位日本人。说了两三次， 我就回头说：我是中国人，不是日本人。她们都说：很远啊!她们问我从哪里走起的? 我说：从圣若翰小镇，法国。她们说：很远啊，整条路线，很不错!她们是从Sarria走起的。其中一位说自己来自Toledo，我说：结束雅各伯路后我也要去Toledo参观的，她很高兴，说那是一个很美的城市。

路过的Melide是个中等城市，有几座教堂，都很不错。从进入到Galicia区域后，很多教堂都开放着， 有专人为朝圣者负责在朝圣护照上盖章。

路上有人说明天有雨，再加上到Ribadiso后刚下午1:00多，而且这里是个非常小的山村，只有几户人家，到Arzua也只剩下3公里了，就想着到Arzua住宿。大概下午2:00多到达Arzua。这是到圣地亚哥前最后一座城镇了。

现在还剩下39公里，明天走20公里，后天19公里，胜利在望了!









6月6日，第三十二天，周五，多云，雨，Arzua（阿尔苏阿）到Pedrouzo（白德洛佐），20公里

今天只有20公里，所以吃完早餐，大概在7:45出发。昨天傍晚，雨下得不小。早晨仅仅是多云而已。雨后空气清新，小鸟在树梢上尽情地欢唱着。虽然天气有些阴，但并不太冷。一路走来，想着：今天不用再听脚下那扑哧扑哧的声音了!半路上还看到欢迎来到圣地亚哥的彩虹!走到今天的一半路时，刮起了五六级的大风，天也阴沉下来。想着今天只有20公里，不如一气儿走完，省得下午下雨更不好走。所以没有休息，一直走下去。大概在还有2公里到今天目的地时，突然飘起了小雨，随后雨越下越大，到后来成了中雨，好在没等鞋内发出扑哧的不满意声，就到了目的地，雨也下得更大了， 赶紧找到住所入住。

大概是在中午12:00多到达的目的地。 住在同一个旅舍的来自马德里的一位西班牙朝圣者说：没遇到雨，朝圣者进不了圣地亚哥！看来，圣雅各伯朝圣路上遇到雨是非常自然的。何况，由开始走朝圣路以来，我仅仅遇到五六天的雨。据预报，明天可能还有雨，不过不是大雨。无论如何，明天就能到圣地亚哥了！ 在住处，遇到来自加拿大魁北克法语区的一对儿波兰夫妇朝圣者。

6月7日，第三十三天，周六，阵雨，Pedrouzo（白德洛佐）到Santiago（圣地亚哥），19公里

“完成了”！三十三天的徒步，终于完成了。

早晨没有着急着出发，大概8:00离开的。昨夜的雨将大地和空气浇淋得更加清新自然。一路只是慢慢走来。走到今天的三分之二路程时，四五级的风刮来了寒冷的凉意，说明背后似乎有雨，于是多少加快了些脚步，到距离圣地亚哥只有约5公里的喜乐山Monte do Gozo时，掉下了几滴细雨。这里被叫作喜乐山，其实只是个小丘陵，从这里可以看到圣地亚哥了，天气好时，还能看到圣地亚哥的大教堂尖顶。刚离开喜乐山，细雨就变成了濛濛雨，朝圣者们又都全副武装起来，没几分钟，雨越下越大，成了中雨，好在也只下了约20分钟左右，雨就停了。路边水沟中雨水哗哗地向山下流淌着。

已经进入到圣地亚哥了！沿着指示标识，直接来到大教堂。中午12:00的朝圣者弥撒刚刚结束，人们都向外走出来。我走进去跪下来，把一切的一切都放在祈祷中！ 感恩天主一路的护佑，终于完成了这条800公里的朝圣路！ 感恩晋铎25年来所有那些帮助过我的中外朋友们，并为他们祈祷！ 感恩那些特别为我此次朝圣而祈祷的人，也为他们祈祷！ 感恩在这条路上遇到的所有朝圣者，愿他们的朝圣也得到他们所需要的恩宠！ 特别感恩25年来在我生命中遇到的所有人，愿上天也祝福他们！

排了两个小时的队伍才领到证书Compostela，出来再次遇到由第一站走起的意大利的Paolo，法国阿维尼翁的Piere，奥地利的Gerhard，我们彼此拥抱，互相祝贺我们完成了这条朝圣路!

然后，背着背包来到离开大教堂约15分钟的小修院朝圣者旅舍Seminario Menor。因为，一路上都没有预定旅舍，只是走到哪里就在那里住下，如果旅舍满员了，就去再找另外一家，有时问过两三家后才能住下来。其实，不是不能预定，而是就想体验那种没有住处被拒之门外的感觉，因为耶稣诞生时也是找不到住所，所以住在了山洞里。但是，昨天特别请旅舍的老板帮助预定了今天的圣地亚哥的小修院朝圣者旅舍，还是想体验一下欧洲小修院兴盛时期的修道生的住所。当然，现



在因为缺少圣召，整栋的四层楼都改造成了朝圣者旅舍。

晚上参加大教堂7:30的共祭弥撒，只有我一位共祭神父。主礼神父开始弥撒后用西班牙语介绍今天弥撒中朝圣者的国籍。他先介绍与他共祭的神父是来自中国北京的朝圣者，由San Jean Pied de Port圣若翰小镇开始走到这里。今天晚上的弥撒没有更多的咏唱，也没有使用那个高1.5米的大香炉。








Zhao Jianmin

Segundo L. Pérez López
Deán de la S.A.M.I. Catedral de Santiago



PAX ET BONUM

SANCTI FRANCISCI
CONVENTUS COMPOSTELAE

Zhao Jianmin



El Cabildo de la Santa Apostólica Metropolitana Catedral de Santiago de Compostela sita en la región occidental de las Españas a todos los que vieren esta carta de certificación de visita hace saber que:

Zhao Jianmin

ha visitado la Basílica donde desde tiempo inmemorial los cristianos veneran el cuerpo del Beato Apóstol Santiago.

Con tal ocasión el Cabildo llevado del deber de caridad al tiempo que con gozo le dan al peregrino el saludo del Señor y piden -por intercesión del Apóstol- que el Padre se digne concederle las riquezas espirituales de la peregrinación así como los bienes materiales. Bendígalo Santiago y sea bendito.

Dado en Compostela Meta del Camino de Santiago el día 7 del mes Junio del año 2014

Después de realizar 775 kms Desde St Jean Pied de Port
donde comenzó el 5 de Mayo del 2014 por la ruta del Camino Francés

Segundo L. Pérez López
Deán de la S.A.M.I. Catedral de Santiago



6月8日，周日，圣神降临节

今天参加中午12:00的大礼共祭弥撒，大约有二十几位神父共祭，神父朝圣者除了前面提到的两位萨尔瓦多的年轻神父，两位韩国神父，还有一位爱尔兰的神父。大教堂内参加弥撒的人满满的。弥撒前使用了那个高1.5米的大香炉。8位身穿紫色长袍的男士在下面用绳子把香炉拉着悠荡起来，很是壮观！

愿我的圣雅各伯朝圣路像焚烧的乳香上升到天主那里，成为我馨香的祈祷！








西班牙的“海角地涯”：

朝圣之旅到圣地亚哥的主教座堂算是结束了。西班牙的“海角地涯”也值得参观一下。这里西班牙语叫Fisterra，意思就是“地极”，“地边”。它地处西班牙最西部，紧靠大西洋，离圣地亚哥大约100公里。一些人还会再徒步几天到这地极看看，也有的人则选择当天可以来回的旅游巴士，留下自己在“地极”的足迹。巴士总站（Estacion de Autobuses）在圣地亚哥市东北角的二环路边上，从主教座堂步行也只有20分钟。大概每两个小时一班车，很方便。



## 上智编译馆出版物目录

| 编号 | 书名 | 作者 | 译者 | 开本/页数 | 零售价(元) | 批发价(50本以上) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 上智3001 | 玫瑰经福音默想(已售完) | | | 46/彩色 | 2.00 | 1.50 |
| 上智3002 | 救灵箴言（已售完） | | | 32/55 | 2.00 | 1.50 |
| 上智 3003-98 | 静观祈祷 | 鲍斯特 | 郑德泮 | 32/59 | 3.00 | 2.50 |
| 上智 3004-98 | 圣神永在 | 齐罗格 | | 32/74 | 3.50 | 3.00 |
| 上智丛书 005-99 | 今日司铎 | 赵建敏 | | 大 32/137 | 4.00 | 3.50 |
| 上智丛书 006-99 | 天主经默想 | 齐罗格 | | 32/184 | 4.00 | 3.50 |
| 上智丛书 007-99 | 圣母经默想 | 齐罗格 | | 32/109 | 4.00 | 3.50 |
| 上智丛书 008-00 | 爱----印度德肋撒修女箴言录 | 赵建敏 | | 32/63 | 3.00 | 2.50 |
| 上智丛书 009-00 | 和圣女小德兰同行 | Luc-Marie | 德乐沙 | 32/34 | 3.00 | 2.50 |
| 上智丛书 010-00 | 圣教楹联 | 郭光汾 | | 32/41 | 3.00 | 2.50 |
| 上智丛书 011-00 | 成圣之途----梵二会议的实践 | R.Kinast | 周辉 | 16/60 | 5.00 | 4.00 |
| 上智丛书 012-00 | 自然科学与基督宗教 | J.Polkinghorne | 紫石 | 32/75 | 4.00 | 3.50 |
| 上智电子丛书 001-00 | 圣经与教会艺术欣赏 | 上智编译馆 | | 电脑多媒体光盘 | 25.00 | 20.00 |
| 上智丛书 013-01 | 十诫导论 | 王和平 | | 32/68 | 3.00 | 2.50 |
| 上智丛书 014-01 | 新约导论 | 赵汗青 | | 32/170 | 5.00 | 4.00 |
| 上智丛书 015-01 | 怎样办告解 | 刘 哲 | | 32/134 | 6.00 | 5.00 |
| 上智丛书 016-01 | 主日福音讲道集(乙年) | 刘 哲 | | 32/435 | 15.00 | 13.00 |
| 上智丛书 017-01 | 天主教教理指南 | Alfred McBride | 陈书杰 Teresa Yao | 32/200 | 8.00 | 6.00 |
| 上智丛书 018-01 | 人生信仰透视 | 赵景荣 | | 32/78 | 3.50 | 3.00 |
| 上智丛书 019-02 | 公教真义 | Richard Chilson | 赵建敏 | 32/350 | 8.00 | 6.00 |
| 上智丛书 020-02 | 科学及其局限性 | Del Ratzsch | 竹建丽 | 32/175 | 4.80 | 3.80 |
| 上智丛书 021-02 | 宇宙与创造主 | David Fergusson | 刘光耀 | 32/185 | 4.80 | 3.80 |
| 上智丛书 022-02 | 圣体圣事 I（教师手册）(儿童手册） | 彭育申 | | 16/146 16/116 | 17.00(套) | 14.00(套) |
| 上智丛书 023-02 | 圣体圣事 II（教师手册）(儿童手册） | 彭育申，高乐祈 | | 16/110 16/105 | 16.00(套) | 13.00(套) |
| 上智丛书 024-02 | 认识圣经 | 赵汗青 | | 32/50 | 免费 | |
| 上智丛书 025-03 | 爱心永在 | GonzalezBalado | 杨佑方 | 32/98 | 3.00 | 2.50 |

| 上智丛书 026-03 | 天主教简介 | 王希贤 | | 32/173 | 3.50 | 3.00 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 上智丛书 027-03 | 科学与神学 | J. Polkinghorne | 紫石 | 32/153 | 3.50 | 3.00 |
| 上智丛书 028-04 | 心灵自由的基督徒 | 彭育申 | | 16/108 | 10.00 | 9.00 |
| 上智编译馆丛书 029－04 | 形而上学与理性神学 | Luigi Bogliolo | 朱东华等 | 32/236 | 15.00 | 12.00 |
| 上智编译馆丛书 030－04 | 哲学人类学 | Battista Mondin | 李树琴等 | 32/230 | 15.60 | 12.00 |
| 上智编译馆丛书 031－04 | 道德哲学与社会伦理 | Dario Composta | 李磊等 | 32/208 | 14.00 | 11.00 |
| 上智丛书 032-05 | 寓言故事集 | Peter Ribes | 王莹洁 | 32/173 | 5.00 | 4.00 |
| 上智丛书 033-05 | 信仰明志（晋铎金庆）(彩色） | 赵景荣 | | 32/105 | 15.00 | 12.00 |
| 上智丛书 034-05 | 福音释义 | 兰殿成 | | 32/305 | 8.00 | 7.00 |
| 上智丛书 035-05 | 圣经金句 | 上智编译馆 | | 32/180 | 5.00 | 4.00 |
| 上智丛书 036-05 | 新约的圣事 | Jose S. Martins | 赵建敏 | 大 32/280 | 9.50 | 8.50 |
| 上智丛书 037-06 | 科学与信仰 | John F. Haught | 王莹洁 | 大 32/275 | 9.50 | 8.50 |
| 上智丛书 038-06 | 生命之水与生命 | Sean McDonagh | 吴牧一 | 32/328 | 11.00 | 9.50 |
| 上智编译馆丛书 039－06 | 利玛窦中国书札 | P.Antonio Sergianni | 芸娸 | 大 32/185 | 18.00 | 14.00 |
| 上智丛书 040-06 | 古代教父神学 | | 施安堂 | 大 32/432 | 16.00 | 14.00 |
| 上智丛书 041-07 | 北京教堂及历史导览 | 梅谦立 | | 大 32/95(彩色) | 9.00 | 8.00 |
| 上智丛书 042-07 | 天主教英汉词典 | 上智编译馆 | | 32/390 | 15.00 | 14.00 |
| 上智丛书 043-07 | 教父学大纲（上，下） | 甘兰 | 吴应枫 | 大 32/1450 | 60.00 | 50.00 |
| 上智丛书 044-08 | 牧灵服务伦理学 | Richard M. Gula | 王和平 | 大 32/163 | 8.00 | 7.00 |
| 上智丛书 045-08 | 天主教简史 | J . Derek Holmes | 王薇佳 | 大 32/308 | 10.00 | 8.50 |
| 上智丛书 046-09 | 今日司铎（再版） | 赵建敏 | | 大 32/130 | 6.00 | 5.00 |
| 上智丛书 047-09 | 天主教百科丛书<br>第一辑 知识与信仰 | Henri Daniel-Rops | 赵建敏 | 大 32/14 册 | 87.00 | 74.00 |
| 上智丛书 048-09 | 基督徒的默观 | Hans Urs von Balthasar | 赵建敏 | 64/107 | 3.5 | 2.8 |
| 上智丛书 049-10 | 每日福音 | 彭育申 | | 32/1286 | 60 | 50(每箱20本） |
| 上智丛书 050-10 | 天主教百科丛书<br>第二辑 基本真理 | Henri Daniel-Rops | 上智编译馆 | 大 32/12 册 | 65 | 55 |
| 上智丛书051-10 | 人生锦集 | 赵景荣 | | 大 32/201 | 7 | 6 |
| 上智丛书 052-11 | 天主教百科丛书<br>第三辑 | Henri Daniel-Rops | 上智编译馆 | 大 32/8 册 | 66 | 56 |



| 上智丛书 053-12 | 圣经叙事诗 | 于海涛 | | 16/283 | 10 | 8.8 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 上智丛书 054-12 | 教宗小词典 | 雷立柏 | | 大 32/465 | 60 | 50 |
| 上智丛书 055-12 | 圣经概念词典 | 雷立柏 | | 大 32/386 | 51 | 41 |
| 上智编译馆丛书 056-12 | 现代天主教百科全书 | 格拉茨和海威格 | 赵建敏 | 精装 16/1129 | 258 | 200(10本） |
| 上智丛书 057-13 | 复兴修会神恩 | 嵩佳昆 | 苏玛达肋纳<br>郑佳琳 | 大 32/114 | 18 | 17 |
| 上智丛书 058-13 | 神恩与导师，塑造与培育 | 嵩佳昆 | 苏玛达肋纳 | 大 32/84 | 16 | 13 |
| 上智丛书 059-13 | 追随耶稣的足迹（彩色） | 赵建敏 | | 大 32/400 | 68 | 58 |
| 上智丛书 060-14 | 800公里徒步—圣雅各伯朝圣路 | 赵建敏 | | 大 32/78 | | |

欢迎邮购或批发：

1. 上智丛书邮购另付书款（零售价格）的 15%为邮资。批发（50 本以上）免邮资。

2. 上智电子丛书邮购每盘另付邮资 5.00 元。20 盘起批发(每盘另付邮资 3.00 元)，50 盘以上免邮资。

3. 本馆诚招包销商，包销商将享受更优惠价格。有意者请与本馆联系。

汇款地址：上智编译馆，北京市西城区前门西大街 141 号

邮编：100031

联系电话：010－66050826

网页: www.shangzhi.org

E-mail: shangzhi@shangzhi.org

**上智编译馆出版**

北京市西城区前门西大街 141 号
850×1168 毫米　大 32 开本　印张/5
2014 年第 1 版 2014年第 1 次印刷

**内部资料**